



ProViva®

ProVivas Magskola

Avsnitt 9

Laktosintolerans

Laktosintolerans eller mjölksockerintolerans är ett tillstånd då kroppen har svårighet att bryta ner lakos/mjölksocker som vi får i oss via maten. Detta brukar ge symptom i form av diarréer och magknip. Normalt så spjälkas laktosmolekylen i tunntarmen av ett enzym, laktas, som finns där hos de allra flesta. När laktosen spjälkas bryts den ner till glukos och galaktos vilka sen kan absorberas av tarmen och tas upp av kroppen. Om man har brist på laktas sker inte denna spjälkning och laktosmolekylen kan inte absorberas utan går osmält ner i tjocktarmen där den orsakar besvär. Här suger den åt sig vatten samtidigt som den ger näring åt tarmbakterierna. Detta kan ge lös avföring och gasighet vilka är två helt ofarliga tillstånd men vilka brukar upplevas som mycket besvärligt.

Alla individer, utom i undantagsfall de med medfödd avsaknad av enzymet, föds med tillräcklig mängd laktas för att ta hand om modersmjölkens laktos. Hos de flesta tillbakabildas sedan enzymet med början vid 2–5 års ålder, och majoriteten av världens vuxna befolkning har därför nedsatt tolerans mot laktos i kosten. Större delen av Nordeuropa och Nordamerika med vissa undantagsfall har behållt förmågan att spjälka laktos vilket gör det möjligt för oss att dricka mjölk i vuxen ålder. Cirka 2-3 procent av Sveriges befolkning lider av laktosintolerans medan t ex Afrikas befolkning rör det sig om 90 procent som inte tål laktos.

En sekundär form av laktasbrist kan förekomma vid t ex långvarig diarrée, maginfluensa eller en utbredd skada på tunntarmsslemhinnan som vid celiaki (glutenintolerans). Man kan då vara känslig för laktos under en period men när diarrén upphört eller inflammationen på tarmen är läkt återgår förmågan att spjälka laktos.

Vad är orsaken?

- Brist på enzymet laktas, se ovannämnda orsaker.

Vad kan du själv göra?

- Undvik livsmedel som innehåller stora mängder laktos t ex mjölkprodukter
- Välj låglaktosalternativ. Det är viktigt att inte bara utesluta alla mjölkprodukter eftersom de innehåller mycket näring framför allt kalcium som är viktigt för skelettet.
- Prova dig fram hur mycket du tål. Det brukar gå bra att få i sig cirka fem gram laktos (t ex 1 dl mjölk, 2 dl grädde, 5 dl låglaktosmjölk) per måltid trots att man lider av laktosintolerans. Sprid ut produkter som innehåller laktos under dagen och få inte i dig för stora mängder på en och samma gång.
- Produkter som innehåller mjölksyrabakterier (t ex ProViva) kan underlätta närinsupptaget så att viss del av laktosen tas upp av kroppen.
- Ät hårdost för att få i dig tillräckligt med kalcium. All ost som är lagrad mer än 2 månader är så gott som laktosfri och orsaker mycket sällan problem.
- Det är viktigt att en läkare ställer diagnosen så att du inte undviker viktiga livsmedel i onödan. Diagnosen är lätt att ställa.
- Blanda inte ihop laktosintolerans med mjölkallergi. Detta är två helt olika tillstånd!